

第 13 回 異と和～違いが調和を紡ぐ時代へ～



令和 8 年 3 月 1 日

仙台奥羽ロータリークラブ 3 月臨時例会

MR オープンカフェ第一部

「水とゴミから考える、選択の正体」— 必然と手放しの構造 —

発表者

- **ファシリテーター:**
 - メディセオ 泉澤諒氏
 - アッヴィ合同会社 山本将人氏
 - 医療法人総志会 宗像靖彦
- 本会議は、「水（選べない必然）」と「ゴミ（選択の結果）」という二項を手掛かりに、個人の選択行動が社会構造の中でどう位置づけられるかを可視化する試みである。前半は泉澤氏が「水」を文明の前提として論じ、山本氏が「ゴミ」を選択の残骸と再定義して主体性回復の方策（ミニマリズム）を提示。後半は宗像氏が「選択のボリューム」概念モデルを提示し、参加者各自が自分のボリューム設定と社会的圧力の関係を内省的に検討した。

前提条件としての「水」：選択不可能な必然性の探求

- ファシリテーター（泉澤氏）は、日本の水資源の特性と世界の水不足の現状を対比し、「水は選択ではなく前提条件である」と結論づけた。
- 日本の水資源と安全性の土台
 - 年間降水量は約 1700mm で世界平均約 880mm の約 2 倍。山地が多く、水循環が活発。
 - 森林率は約 70%で涵養力が高く、上下水道が全国整備され、ほぼ全地域で水道水飲用が可能。

- 水道水の管理基準は厳格で、ほとんどの場所でそのまま飲める。これらから「日本は水資源が豊かで安全に使える国」と評価。
- 世界の水不足の深刻さ
 - 20 億人以上が安全な飲料水にアクセスできない。
 - 世界人口の約半数が年間の一部で深刻な水不足に陥る。
 - 2020 年時点で全世界の約 13%が極めて高い水ストレス、2040 年には 40%に達する可能性。
- 水の代替不能性と文明の土台性
 - 水は生存に不可欠で、人間は水なしでは 3 日と生きられない。食料より先に水の確保を優先する。
 - 水は他の液体では代替できず、生命活動の基盤。水がない瞬間に文明は崩壊し、都市は放棄される。文明は例外なく水の存在に依拠して発展してきた。
 - 四大文明（メソポタミア、エジプト、インダス、黄河）は大河流域で誕生。「水が農業を可能にし、定住・余剰・社会形成を促した」。灌漑の管理は権力の源泉となり、国家の正当性を支えた。
 - 古代ローマの水道橋、江戸の上水道など、水の扱いは文明の成熟度の指標。水源管理は国家の基盤とされてきた。
- 現代における「水の当たり前化」への問い
 - 蛇口をひねれば水が出る、料金を払えば使えるという状況が「必然としての水」を意識の外へ追いやったのではないかという問題提起。
 - 参加者の反応では、水のありがたさを感じつつも生活用水の使用量や水道代に無自覚である指摘が続いた。
 - 飲料水への意識は高いが、手洗い・風呂など生活用水への意識は低い傾向。東日本大震災の断水経験から飲用水の備蓄を継続する参加者もいた。

- 泉澤氏自身、震災期の 1~2 週間の断水でトイレが流せない等の困難を経験し、本テーマ設定の動機となった。

選択の結果としての「ゴミ」：主体性の回復とミニマリズム

- ファシリテーター（山本氏）は、ゴミを「お金や時間を使って手に入れようとした結果の成れの果て」と再定義し、道徳的な環境論ではなく「選択の構造」から主体性の回復を促した。
- 選択過多と決断疲れ
 - 「何でも選べる」豊かさの代償として、膨大な商品・情報・通知により 1 日に何千回も選択を強いられ、決断疲れが生じる。
 - 小さな選択の積み重ねが脳のリソースを削り、重要な判断の質を下げ、主体性を弱める可能性。
- 日本の過剰包装文化と選択の奪取
 - 日本のプラスチック包装容器排出量は世界第 2 位。「おもてなし」や「過剰包装」文化が包むことを重ねる構図を生む。
 - 例：バナナのプラ包装と裸売りの併存。中身のみを選ぶ権利が知らぬ間に奪われる場面がある。
- ミニマリズムの定義と効能
 - ミニマリズムは「物を減らす」ことではなく、「選ばない」境界線を明確に引く知的・自己防衛的戦略。
 - 他人の基準ではなく自分の価値観を研ぎ澄まし、「選んでいる」という感覚を取り戻す。スティーブ・ジョブズの服装固定化は象徴的事例。
- 不便さを組み込むことで主体性を喚起
 - 徳島県上勝町では 43 分別を義務化。分別の面倒さが購入時に「必要か」「捨てる時に面倒か」を内省させ、最初から選ばない構造を作る。

- 便利すぎる社会では思考のサボりが起きるため、意図的な不便さの導入が眠っていた主体性を呼び起こす。
- 「選ばない」と決めることで生活に「余白」が生まれ、主体性回復の場となる。学校の「ノンメディアデー」も余白づくりの一例。
- 参加者の生活実感
 - ストック把握をせず日用品や食材を衝動買いし、未使用のまま廃棄してしまう無駄が多いとの指摘。
 - フードデリバリーのプラスチック容器増加、レジ袋削減の進展と一方でゴミ袋を都度購入する習慣など、選ばなくてよいものを選ぶ癖の自覚。
 - 家計簿による選択の振り返りで無駄遣いが減少。上勝町の分別は自分の選択を捨てる瞬間に検証する仕組みを与えるとの評価。
 - 一方で仙台市のように「プラを赤い袋に何でも入れて捨てられる」制度は分別感覚を鈍らせる懸念。

総合討議：「選択のボリューム」概念による自己分析

- ファシリテーター（宗像氏）は、「水＝ボリューム0（選択不可）」と「ゴミ＝選択の結果」を両極に置き、「選択の自由度」を調整するつまみとしての「ボリューム」概念を提示。参加者は自身のボリューム設定と社会的圧力の関係を具体的に語った。
- 概念モデルの骨子
 - ボリューム0が水。ボリュームをMAXへ振るほど選択の自由が増え、そのノイズがゴミを発生させる。
 - ボリュームを10から5に絞ると、0～5が自分の選択領域、5～10に余白が生まれる。選択しない権利の再確認。
 - 個々人の設定に対して、社会はそれ以上の選択肢を過剰提供し、ボリュームを上げる圧力が働く。水は必需だが有料化・付加価値化により「買わされ

る」構造が生じる。自分が1に設定しても2~3に振れざるを得ない生活環境がある。

- 参加者のボリューム自己評価と絞り方
 - 高めの設定（7~8）で水を購入し、ゴミも出していると自覚する声。絞るには自分にブレーキをかける暮らしが必要。
 - 絞りの基準は金額（「これ以上は払えない」）で抑えるという具体策の提示。
 - 低め（3）で同じ物を長く使うタイプもいるが、時間制約のある平日は個別包装のスーパーに頼らざるを得ないなど維持の難しさが語られた。

- 社会構造による選択誘導の実感
 - 特定製品（例：ロッテのチョコパイ）の過剰包装や流通構造により、選択が誘導される実態。
 - 本質的に欲しいものへのこだわりは保つ一方、付随する箱・袋などには無意識で、結果的に不要物が増える。
 - 人気商品とのコラボや販促の工夫に心が揺さぶられ、「なくても困らないけど買う」選択に流れる瞬間が頻繁にある。
 - 時間に追われ、分別に時間を割けず、「便利さを時間で買う」判断が過剰梱包などのゴミ増加を招く。

- 選ばない理由の負荷と妥協
 - 買わない理由を過度に検討して脳のリソースを消費し、最終的に時間節約のために「買う」に倒れる行動パターンの共有。
 - 期待値（ボリューム7設定で9を期待）と実際のギャップにしばしば裏切られる経験。自分の選択の小ささを自覚する声もあった。

- ファシリテーター所見

- 社会は個人のボリューム設定と MAX の間に本来生まれるべき余白を埋める方向に動く。余白を保つには、メディアオフのような継続的な実践が必要という印象。
- 収入などの制約がボリュームの上限を決める現実。櫻本氏の見解として「ボリューム設定の固定は無理」との示唆も共有。

総括と今後の活動案内

- 要点の再確認
 - 水は選択できない前提、ゴミは自由な選択の結果である。
 - ボリューム 0 が水、ボリューム MAX は選択過多によるノイズとゴミの発生。ボリュームを絞ることは選択しない権利の行使であり、余白を生む。
 - 個人設定より社会が高いボリュームを提示する構図があり、付加価値化された水の購入などに「買わされる」状況が見られる。
 - 本来は個人設定と社会上限の間に余白が生まれるべきだが、社会はその余白を求めない傾向がある。
- 行動への示唆
 - 購買行動のみならず思考の場面でも、自分がどのスタンスで事象を捉えているかを観察しながら暮らすと生活が豊かになる。
 - 今回の会議で問題意識が芽生えたことを評価し、同趣旨の会を今後も継続する方針。

「異と和」企画の今後の予定

- 4 月は休会とし、Camino de Banzan チャリティーハイクを予定。
- 5 月は AI 関連テーマ、日常生活に AI がどれだけ浸透しているかを俯瞰的に見る趣旨。